

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

With IBS, the colon, also called the large intestine or large bowel, is more sensitive than normal. The colon over reacts to medicines, food such as chocolate, milk products, alcohol and caffeine, and stress.

Signs of IBS

- Cramping pain
- Gas
- Bloating
- Constipation
- Diarrhea
- Mucus with bowel movements

Your Care

IBS is often diagnosed after checking for other illnesses. You may have:

- An exam
- Lab tests of blood and stool
- A test to look inside the colon

It may take some time, but you will find the ways that work best to manage your IBS. You may need to:

- Avoid the medicines, food, and stress that worsen your signs.
- Eat a high fiber diet. High fiber foods include wheat bran, whole grain breads and cereals, peas and beans, nuts, and fresh fruits and vegetables.
- Take medicine to decrease colon cramping.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Синдром підвищеної подразливості кишки

При синдромі підвищеної подразливості ободова кишка, що також називається товстою кишкою, являється більш чутливою, ніж звичайно. Кишка занадто гостро реагує на ліки і на таку їжу, як шоколад, молочні продукти, алкоголь і кофеїн, а також на стрес.

Симптоми синдрому підвищеної подразливості

- Судорожний біль
- Гази
- Здуття живота
- Запор
- Понос
- Слиз у випорожненнях

Медичний догляд за Вами

Синдром підвищеної подразливості найчастіше діагностується під час обстежень інших захворювань. Це може бути під час:

- Медичного огляду
- Лабораторних аналізів крові й калу
- Обстеження внутрішньої поверхні кишечника

Це може тривати якийсь час, але зрештою Ви визначите, що найкраще допомагає при синдромі підвищеної подразливості. Для цього може знадобитися:

- Уникати прийому ліків, їжі й стресових факторів, які загострюють Ваші симптоми.
- Приймати їжу з високим вмістом клітковини. До їжі з високим вмістом клітковини належать пшеничні висівки, хліб і крупи з необробленого зерна, горох і боби, горіхи й свіжі фрукти й городина.
- Приймайте ліки для зменшення кишкових спазмів.

Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.

IBS. Ukrainian.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.